



7月おやつ献立 Bコース



月	火	水	木	金
				1日 ゆかりおにぎり
4日 お麩ラスク ・メロン	5日 七夕五目ちらしにぎり	6日 ピザトースト	7日 七夕そうめん	8日
11日 ブルーベリーの クリームチーズケーキ	12日 	13日 杏仁豆腐メロンソース	14日 フルーツヨーグルト	15日 サターアランダギー
18日 お休み	19日 スイカ	20日 鮭わかめおにぎり	21日 	22日 きなこマカロニ・ キャンディチーズ※
25日 おさつポテト	26日 豆腐みたらし団子	27日 カルピスケーキ	28日 蛭おにぎり	29日 竹輪のお好み揚げ

※は市販品です

7月7日は『七夕』ですね。7月7日の前後には、七夕五目ちらしのおにぎりや、オクラをトッピングしたそうめんを出し、節句を祝います。7日の夜は、ぜひ空を見上げてみてください。

暑い日が続くと、よく冷えた飲み物や冷たい物ばかり摂ってしまいがちです。冷たい物は甘味を感じづらいため、糖分の過剰摂取につながります。スポーツや外遊びでたくさん汗をかいた時は、糖分・塩分が入った飲料をおすすめしますが、それ以外は水やお茶、牛乳など砂糖のっていない飲み物がおすすめです。また、一日中冷房の効いた部屋に長時間いると、身体がだるくなり、夏バテの原因となります。ミネラルの多い夏野菜や夏のくだものを、7月のおやつに多く取り入れましたので、旬の食材の力で、火照った体を、内側から冷やしていきましょう！

7月おやつ使用食材一覧表 Bコース

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
				ゆかりおにぎり
				米、塩、ゆかり粉、ごま
4日	5日	6日	7日	8日
お麩ラスク・メロン	七夕五目ちらしにぎり	ピザトースト	七夕そうめん	
牛乳、砂糖、麩(小麦)、 バター／メロン	米、卵A、人参、 油揚げ、干瓢、酢、醤油、 砂糖、みりん、油、塩、ごま	食パン、トマト缶、チーズ、玉ねぎ、 ピーマン、きのこ、にんにく、塩、 コショウ、ケチャップ、パセリ、 (ツナ、マヨネーズ)	そうめん、オクラ、めんつゆ	
11日	12日	13日	14日	15日
ブルーベリーのクリームチーズケーキ		杏仁豆腐メロンソース	フルーツヨーグルト	サーターアングギー
小麦粉、クリームチーズ、砂糖、 ブルーベリー(缶)、油、卵B、 牛乳、ヨーグルト、ベーキングパウダー		牛乳、メロン、砂糖、アガー、 寒天、アーモンドエッセンス	ヨーグルト、みかん缶、 桃缶、パイン缶	小麦粉、黒糖、卵B、 油、牛乳、 ベーキングパウダー
18日	19日	20日	21日	22日
	スイカ	鮭わかめおにぎり		きなこマカロニ・キャンディチーズ
お休み	スイカ、塩	米、鮭、塩、わかめ		マカロニ、油、きな粉、砂糖、塩 ／キャンディーチーズ※
25日	26日	27日	28日	29日
おさつポテト	豆腐みたらし団子	カルピスケーキ	蛭おにぎり	竹輪のお好み揚げ
さつまいも、油、塩	白玉粉、米粉、豆腐、砂糖、 醤油、みりん、片栗粉	小麦粉、砂糖、 カルピス、油、卵B、 ベーキングパウダー	米、とうもろこし、黒米、 塩、醤油、のり、	ちくわ(卵C)、油、小麦粉、 米粉、ソース、塩、 かつお節、青のり

※は市販品です

【表記について】

- * おやつにそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。
- * おせんべいの原材料には醤油(大豆・小麦)を含みます。
- * ちんすこうの原材料には小麦・卵・ラードを含みます。
- * 食パン、コッペパンの原材料には小麦・乳製品・卵を含みます。
- * 卵Aは20g以上使用(例:太巻きの卵焼き)、卵Bは20g未満(例:ケーキ、ドーナツ)として使用、全て完全加熱して提供いたします。
- * 麩の原材料には小麦を含みます。